

# すこやか倶楽部に参加 してみませんか？



**すこやか倶楽部とは…**

北白石地区にお住いの概ね65歳以上の方で、ご自分で歩いて来られる方が対象です。

介護予防・閉じこもり予防を目的に、月1回最寄りの会館で体操やレクリエーション、交流会をおこなっています。  
参加費は無料です。

お気軽に申込みください。

**5月**

## **すこやか倶楽部 各会場 令和5年5月の日程予定**

※新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽「中止」又は「日程変更」となる場合もございますので、ご理解とご協力をお願い致します。

北郷会館 北郷3条3丁目8-1	5月12日(金) 14:00~14:45
瑞穂会館 北郷8条9丁目1-1	5月17日(水) 14:00~14:45
北郷東会館 北郷3条6丁目8-27	5月24日(水) 14:00~14:45

### **問い合わせ・参加申し込み**

白石区介護予防センター菊の里 ひぐち・そいだ

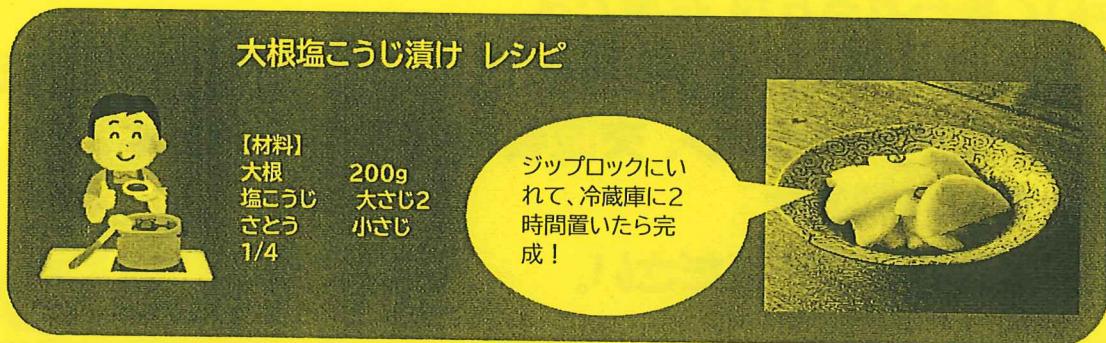
札幌市白石区菊水元町8条2丁目7-15

☎ 011-879-6012 (平日 8:30~17:30)



## 5月に健康注意すべきこと

5月は気候と環境変化によって、体調不良になりやすい季節になります。気温差が激しいために、自律神経の切り替えが、上手くいかず、乱れてしまいます。少しでも、自律神経の乱れをなくすために、起床・就寝時間を規則正しくして、腸内環境と自律神経は密接な関係があるので、発酵食品(チーズ・ヨーグルト・みそ・納豆・漬け物・キムチなど)を積極的に摂るようにしましょう。



# ◇◇ Let's脳活クイズ！ ◇◇

★第1問★ 夏も近づく、八十八夜～♪ 茶摘みという歌の一節です。  
この八十八夜、実は、5月のある日を表しているのですが、いったい、いつのことでしょうか？

- 1. 5月2日
  - 2. 5月7日
  - 3. 5月16日



答え

★第2問★ 鯉のぼりの先にある丸い球、あれには、大事な意味があります。いったい、どんな意味があるのでしょうか？

1. 玉のような男の子に成長できるように
  2. 神様が下りてくるための目印
  3. 昔の鯉のぼりは、先がとがっていて、危険防止のために、付けていた名残



答え

★第1回★ ①5月2日 田舎の元百草、2月4日そこから5月2日、88日目で奈良の時期限り、最も遅い7月13日までです。そこからこの書類が下記の目的で複数回繰り返され、下記の来信などをもとに多くの目的で複数回繰り返されました。